

# 保健だより12月

令和6年12月2日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

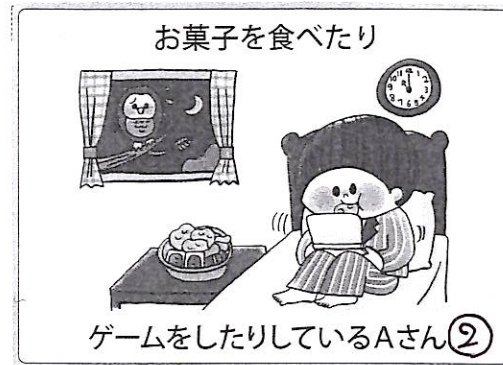
もうすぐ冬休みですね。「夜おそくまで起きていても、次の日に朝寝坊できるからサイコー！」なんて思っている人はいませんか？長い休みのときも、みなさんには学校があるときと同じように早く寝て早く起きるようにしてほしいです。

## ここを直してぐっすり眠ろう



① 寝る直前に熱いお湯につかるAさん。さて、このAさんの入浴。どこがよくないと思いますか？答えは、「寝る直前に熱いお湯につかる」ことです。人は、体温が下がる時に眠くなります。でも、寝る直前に熱いお風呂につかると、体温が下がるまでに時間がかかり、眠りやすくなるからです。ぐっすり眠るためには、寝る2～3時間前に38～40℃くらいのお湯につかるのがよいです。

② Aさんは、夜遅い時間にお菓子を食べてながら携帯型ゲーム機で遊んでいます。このAさんの過ごし方。どこがよくないと思いますか？答えは、「お菓子を食べる」「携帯型ゲームで遊ぶ」ことです。寝る直前にものを食べると内臓が活動してしまいます。そして、携帯型ゲーム機などの画面から出ているブルーライトによって、脳が昼間だと勘違いし、眠りにくくなります。



③ いま紹介したような生活を続けていたAさんは、夜なかなか眠れなくなり、朝も早起きができなくなってしまいました。そのため、自分の生活の仕方を見直し、熱いお風呂や寝る前の食事、ゲームで遊ぶことなどをやめました。そして、休みの日も、学校がある日と同じ時間に起きるようになりました。

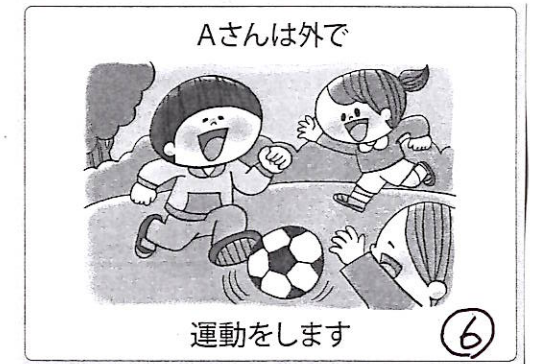


④ 私たちのからだの中には体内時計という、からだのリズムをととのえる仕組みがあります。この体内時計がずれてしまうと、眠りにくくなったり早起きできなくなったりしてしまいます。ずれた体内時計をリセットするには、いくつかの方法があります。【方法1】朝、太陽の光を浴びること。Aさんは朝起きたら、太陽の光を浴びるようになりました。



⑤ 【方法2】朝ごはんを食べること。夜眠れず朝はなかなか起きられなかったAさんは、以前は朝ごはんを食べないことがありました。いまではAさんは、朝ごはんを欠かさず食べるようになりました。

⑥ 【方法3】適度な運動をすること。寒くてもAさんは外で友達と元気に運動をするようになりました。



冬休みも学校があるときのように



⑦ Aさんは、規則正しい生活を送るようになりました。以前は、夜更かしするAさんを心配そうに見守っていました。いまでは、安心して寝ていますね。みなさんもこの冬休みは、学校があるときと同じような生活で過ごしてくださいね。